

# nadzewane papryczki - czyli mój sposób na leftover risotto

Jak to w życiu bywa, nie zawsze wszystko ze stołu znika, ale nic, co dobre zmarnować się nie może. Dlatego też na dzisiaj postanowiłam wesprzeć się intensywnie czerwonymi i jędrnymi papryki. Odgrzewane risotto jest, jakby to powiedzieć, jak odgrzewany kotlet, niby dobry, ale... No właśnie:)

Czerwone papryki zasługują na naprawdę dobre nadzienie, bo same w sobie zawierają mnóstwo zdrowego bogactwa, takiego jak flawonoidy i karotenoidy, które spełniają funkcję przeciwutleniaczy, potrzebnych w naszej diecie, mnóstwo witamin (przede wszystkim C i A) i niezłą dawkę magnezu. Tak więc warto się z nimi zaprzyjaźnić:

**Składniki: ( 4 porcje)**



- 4 jędrne czerwone papryki,
- 1 szklanka bulionu (warzywny lub drobiowy),
- 3 szklanki gotowego [risotto](#),
- 4 łyżki tzw. bułki tartej,
- 1/4 szklanki startego parmezanu,
- 2 łyżki drobno posiekanych liści kolendry,

- 1 łyżka oliwy z oliwek.

### **Wykonanie:**

1. Ścinamy dno wraz z ogonkiem każdej papryki i usuwamy gniazda.
2. Napełniamy papryczki risotto, posypujemy bułką tartą i parmezanem.
3. Układamy w naczyniu żaroodpornym podlewając bulionem. Zraszamy górę każdej papryczki oliwą z oliwek i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza na 20-30 minut
4. Po wyjęciu z piekarnika, „podlewamy” łyżką bulionu pozostałego w naczyniu, w którym zapiekały się papryczki, posypujemy parmezanem i kolendrą.

Smacznego!